

60 ATIVIDADES MUSICAIS

PARA CRIANÇAS COM AUTISMO



Categoria 1: Percepção Auditiva

O foco aqui é treinar o ouvido da criança para identificar sons, distinguir o silêncio e localizar de onde os ruídos vêm. É a base para a comunicação e para a segurança no dia a dia.

01. Onde está o Som?



- **Objetivo:** Localização sonora e atenção compartilhada.
- **Materiais:** Um celular com música ou um despertador de cozinha.
- **Passo a passo:**
 - Mostre o objeto tocando para a criança e deixe que ela o explore.
 - Peça para ela fechar os olhos (ou use um incentivo visual para ela olhar para o outro lado).
 - Esconda o objeto em um lugar fácil (atrás de uma almofada ou debaixo de um pano).
 - Pergunte: "Onde está o som?". Incentive a criança a usar apenas o ouvido para encontrar.
- **Dicas de adaptação:** Para nível severo, não esconda totalmente; deixe uma ponta do objeto aparecendo para facilitar o sucesso e evitar frustração.
- **Sugestão de variação:** Use sons diferentes (pássaros, água, buzina) para que ela identifique o "que" está procurando.
- **Benefícios:** Foco auditivo e persistência.

02. O Maestro da Estátua



- **Objetivo:** Controle inibitório (aprender a parar o movimento).
- **Materiais:** Uma playlist de músicas animadas.
- **Passo a passo:**
 1. Coloque a música e comece a dançar de forma empolgada com a criança.
 2. Pause a música subitamente e fique imóvel como uma "estátua".
 3. Aguarde 3 segundos e solte a música novamente.
 4. Dicas de adaptação: Use um sinal visual claro (mão aberta em sinal de "pare") no momento do silêncio para crianças que precisam de mais suporte.
- **Sugestão de variação:** Mudar a pose da estátua para "estátua de bicho" (ex: estátua de leão quando a música parar).
- **Benefícios:** Autorregulação e compreensão de regras sociais simples.

03. Qual Objeto fez "Toc"?



- **Objetivo:** Discriminação auditiva e memória.
- **Materiais:** 3 objetos da casa (ex: molho de chaves, colher de metal e um papel).
- **Passo a passo:**
 1. Apresente cada objeto e faça o som dele na frente da criança.
 2. Peça para ela virar de costas ou use uma barreira (como uma pasta).
 3. Faça o som de um dos objetos e peça para ela apontar qual foi.
- **Dicas de adaptação:** Comece com apenas 2 objetos com sons muito diferentes entre si.
- **Sugestão de variação:** Deixe a criança ser quem faz o som para você adivinhar.
- **Benefícios:** Atenção focada e reconhecimento de sons do cotidiano.

04. Chuva no Balde (Som Forte vs. Fraco)



- **Objetivo:** Percepção de intensidade sonora.
- **Materiais:** Um balde plástico e punhados de grãos (arroz ou feijão).
- **Passo a passo:**
 - Jogue poucos grãos no balde e diga: "Som fraco, chuva fininha".
 - Jogue muitos grãos de uma vez e diga: "Som forte, temporal!".
 - Peça para a criança imitar as duas intensidades.
- **Dicas de adaptação:** Se a criança tiver sensibilidade ao ruído, substitua os grãos por bolinhas de algodão ou pompons.
- **Sugestão de variação:** Use instrumentos como o tambor para repetir o conceito de forte e fraco.
- **Benefícios:** Noção de volume e controle de força motora.

05. A Caixa de Música Misteriosa



- **Objetivo:** Curiosidade auditiva e exploração.
- **Materiais:** Uma caixa de papelão com tampa e pequenos instrumentos (guizo, apito, chocalho).
- **Passo a passo:**
 1. Coloque um instrumento dentro da caixa sem a criança ver.
 2. Balance a caixa e faça a criança ouvir o barulho.
 3. Incentive-a a adivinhar ou abrir para descobrir o "tesouro musical".
- **Dicas de adaptação:** Para crianças com suporte severo, ajude-as a segurar e balançar a caixa para sentir a vibração do som.
- **Sugestão de variação:** Coloque objetos que não são instrumentos (como uma escova de cabelo) para ver se ela nota a diferença no som.
- **Benefícios:** Causa e efeito e integração sensorial.

06. Eco de Palmas



- **Objetivo:** Imitação e ritmo básico.
- **Materiais:** Nenhum (apenas as mãos).
- **Passo a passo:**
 1. Sente-se de frente para a criança.
 2. Bata uma palma e espere ela repetir.
 3. Aumente para duas palmas rítmicas (ex: bater-bater) e espere o "eco".
- **Dicas de adaptação:** Se a criança não bater palmas, ela pode bater as mãos na mesa ou nas coxas.
- **Sugestão de variação:** Usar baquetas ou colheres de pau para fazer o eco no chão.
- **Benefícios:** Contato visual e prontidão.

07. Segue o Som da Voz



- **Objetivo:** Rastreamento vocal.
- **Materiais:** Nenhum.
- **Passo a passo:**
 - Chame a criança pelo nome de diferentes pontos da sala, sempre cantando o nome dela com uma melodia simples.
 - Cada vez que ela te olhar ou for até você, dê um reforço positivo (um elogio ou cócegas).
- **Dicas de adaptação:** Use um objeto de interesse (um brinquedo favorito) junto com a voz para atrair o olhar.
- **Sugestão de variação:** Mudar a entonação da voz (voz grossa, voz fininha).
- **Benefícios:** Reconhecimento do próprio nome e orientação espacial.

08. O Som que se Esconde (Fade Out)



- **Objetivo:** Atenção sustentada.
- **Materiais:** Um rádio ou celular.
- **Passo a passo:**
 1. Coloque uma música que a criança goste muito.
 2. Vá baixando o volume bem devagar até ficar imperceptível.
 3. Peça para a criança avisar (com um gesto ou palavra) quando o som "sumir".
- **Dicas de adaptação:** Use um gesto visual (dedo na boca para silêncio) quando o som acabar.
- **Sugestão de variação:** Fazer o oposto: começar no mudo e ir aumentando o som (Fade In).
- **Benefícios:** Treinamento da audição seletiva.

09. Chocalho Invisível



- **Objetivo:** Diferenciar sons da esquerda e da direita.
- **Materiais:** Dois chocalhos ou dois molhos de chave.
- **Passo a passo:**
 1. Fique atrás da criança (se ela permitir).
 2. Balance o chocalho do lado do ouvido direito. Peça para ela apontar de onde vem.
 3. Repita do lado esquerdo.
- **Dicas de adaptação:** Se a criança ficar ansiosa com alguém atrás dela, faça a atividade sentados lado a lado no chão.
- **Sugestão de variação:** Use um som mais agudo de um lado e um mais grave do outro.
- **Benefícios:** Lateralidade e processamento auditivo.

10. Pintando o Som



- **Objetivo:** Associar audição com expressão visual.
- **Materiais:** Papel, giz de cera e músicas de diferentes ritmos (uma lenta e uma rápida).
- **Passo a passo:**
 1. Coloque a música lenta e incentive a criança a desenhar linhas lentas e suaves.
 2. Mude para uma música agitada e peça para ela fazer pontos ou linhas rápidas.
- **Dicas de adaptação:** Para crianças que não seguram o giz, use tinta de dedo ou apenas o movimento das mãos no ar.
- **Sugestão de variação:** Usar cores diferentes para cada ritmo (azul para calmo, vermelho para rápido).
- **Benefícios:** Integração multissensorial e expressão emocional.

Categoria 2: Ritmo e Coordenação Motora

O foco aqui é sincronizar o movimento do corpo (grande e pequeno) com uma batida musical. Isso melhora o equilíbrio, a força e a noção do próprio corpo no espaço.

11. Bateria de Panelas



- **Objetivo:** Coordenação motora bilateral e relação de causa e efeito.
- **Materiais:** Duas panelas plásticas ou potes de metal de tamanhos diferentes e duas colheres de pau.
- **Passo a passo:**
 1. Cante uma música rítmica (ex: "Cai Cai Balão").
 2. Bata nas panelas acompanhando a sílaba tônica (as mais fortes) da música.
 3. Incentive a criança a fazer o mesmo, usando as duas mãos ao mesmo tempo ou alternando-as.
- **Dicas de adaptação:** Se a criança tiver sensibilidade auditiva, use apenas potes plásticos e colheres de silicone para abafar o som.
- Sugestão de variação: Usar apenas uma colher e pedir para a criança alternar entre bater na panela e bater no chão.
- Benefícios: Descarga de energia, atenção e controle de força.

12. O Maestro das Cores



- **Objetivo:** Associação visual, motora e controle inibitório.
- **Materiais:** Duas folhas de papel grandes (uma Verde e uma Vermelha) e um instrumento simples (chocalho ou tambor).
- **Passo a passo:**
 1. Combine: "Quando eu levantar o VERDE, a gente toca o instrumento. Quando eu levantar o VERMELHO, a gente para".
 2. Alterne as cores, no início de forma previsível (5 segundos cada) e depois mude aleatoriamente.
- **Dicas de adaptação:** Comece apenas com a regra do "Verde" (parar vs. tocar). Quando a criança entender, introduza o Vermelho como a parada oficial.
- **Sugestão de variação:** Em vez de instrumentos, use movimentos do corpo (pular no verde, ficar estátua no vermelho).
- **Benefícios:** Processamento cognitivo rápido e obediência de comandos.

13. Pula, Pipoca!



- **Objetivo:** Sincronização de movimento grosso (pulo) e ritmo.
- **Materiais:** Uma música rápida e animada (ex: "Pula Pula, Pipquinho").
- **Passo a passo:**
 1. Sempre que a música disser "Pula", você e a criança devem dar um pulo.
 2. Nos momentos em que a música não diz "pula", vocês caminham ou balançam o corpo no lugar.
- **Dicas de adaptação:** Se a criança tiver dificuldade em pular com os dois pés, ela pode "pular" apenas levantando os calcanhares ou balançando os braços para cima.
- **Sugestão de variação:** Usar um bambolê no chão e pular para dentro e para fora dele no ritmo.
- **Benefícios:** Equilíbrio, noção espacial e queima de energia de forma organizada.

14. Passinho do Elefante vs. Passinho do Rato



- **Objetivo:** Controle de velocidade motora e intensidade.
- **Materiais:** Música com batida lenta e pesada (Elefante) e música com batida rápida e leve (Rato).
- **Passo a passo:**
 1. Coloque a música lenta. Diga: "Olha o Elefante!". Caminhe batendo o pé forte no chão, no ritmo devagar.
 2. Mude para a música rápida. Diga: "Olha o Ratinho!". Caminhe na ponta dos pés, rapidinho.
- **Dicas de adaptação:** Use adereços lúdicos. Uma máscara de elefante ou orelhas de rato podem ajudar na imitação.
- **Sugestão de variação:** Fazer a atividade em quatro apoios (engatinhando) em vez de em pé.
- **Benefícios:** Propriocepção (sentir o corpo), coordenação motora grossa e diferenciação de ritmos.

15. Palmas Sincronizadas (Bater-Pausar)



- **Objetivo:** Coordenação motora fina (mãos) e controle do tempo.
- **Materiais:** Uma música lenta e previsível.
- **Passo a passo:**
 1. Sente-se de frente para a criança.
 2. Siga a batida: Bata palma, pause (mãos abertas), bata palma, pause.
 3. Incentive a criança a esperar a pausa antes de bater a próxima palma.
- **Dicas de adaptação:** Para nível severo, você pode segurar levemente os pulsos da criança para ajudá-la a esperar o tempo certo da batida.
- **Sugestão de variação:** Usar copos plásticos na mesa para fazer o som (bater o copo na mesa e depois bater palma).
- **Benefícios:** Atenção focada, imitação e controle do impulso.

16. Chocalho de Arroz Caseiro



- **Objetivo:** Coordenação fina e causa e efeito sensorial.
- **Materiais:** Uma garrafa PET pequena vazia, um punhado de arroz ou feijão, fita adesiva colorida.
- **Passo a passo:**
 - 1.(Construção lúdica): Deixe a criança ajudar a colocar o arroz dentro da garrafa (isso já trabalha coordenação fina).
 - 2.Feché bem e use fita adesiva para garantir que não abra.
 - 3.Cante uma música e peça para a criança chacoalhar a garrafa seguindo o ritmo.
- **Dicas de adaptação:** Se o som do feijão for muito forte, use areia ou pompons pequenos dentro da garrafa para um som mais suave.
- **Sugestão de variação:** Fazer dois chocalhos com sons diferentes (um com arroz, outro com moedas).
- **Benefícios:** Estímulo tátil e auditivo, controle de movimento do pulso.

17. O Jogo das Mãos na Mesa



- **Objetivo:** Alternância rítmica e atenção.
- **Materiais:** Uma mesa e uma música com batida clara.
- **Passo a passo:**
 1. Cante uma música (ex: "A Toca do Coelho").
 2. Ritmo: Uma mão na mesa, a outra mão na mesa, bate uma palma. (Mão 1, Mão 2, Palma).
 3. A criança deve tentar repetir a sequência motora no ritmo.
- **Dicas de adaptação:** Comece apenas com "Mão na mesa, Mão na mesa", sem a palma, até a criança decorar a sequência.
- **Sugestão de variação:** Usar objetos na mesa (como blocos de montar) para bater com as mãos neles.
- **Benefícios:** Planejamento motor e memória de sequência.

18. Equilíbrio na Corda Sonora



- **Objetivo:** Coordenação grossa (equilíbrio) rítmica.
- **Materiais:** Uma corda ou fita crepe colada no chão em linha reta e música calma.
- **Passo a passo:**
 1. Coloque uma música lenta e calma.
 2. A criança deve caminhar sobre a linha, colocando um pé na frente do outro, seguindo o tempo lento da melodia.
 3. Se a música parar, a criança deve equilibrar-se em um pé só.
- **Dicas de adaptação:** Se a criança tiver muita dificuldade de equilíbrio, use uma fita crepe mais larga no chão e caminhe ao lado dela segurando sua mão.
- **Sugestão de variação:** Criar uma "estrada sonora" curva em vez de reta.
- **Benefícios:** Propriocepção, equilíbrio dinâmico e paciência.

19. A Dança das Baquetas no Ar



- **Objetivo:** Coordenação bilateral e noção espacial.
- **Materiais:** Duas baquetas de brinquedo, colheres de pau ou rolos de papel-toalha vazios.
- **Passo a passo:**
 1. No ritmo da música, peça para a criança imitar seus movimentos com as "baquetas".
 2. Sequência: Bater uma na outra (em cima), bater uma na outra (embaixo), cruzar as baquetas no ar.
- **Dicas de adaptação:** Use cores diferentes nas pontas das baquetas (ex: ponta vermelha e ponta azul) para facilitar a orientação visual dos movimentos.
- **Sugestão de variação:** "Pintar" o ar com as baquetas como se fossem pincéis gigantes no ritmo.
- **Benefícios:** Cruza a linha média do corpo (importante para o cérebro) e noção de cima/baixo.

20. O Balanço do Pano (Ritmo Passivo)



- **Objetivo:** Regulação rítmica e confiança.
- **Materiais:** Um lençol grande ou tecido forte e música de ninar/calma.
- **Passo a passo:**
 1. Dois adultos seguram as pontas do lençol, com a criança deitada no meio.
 2. Coloque uma música muito lenta e suave.
 3. Balancem a criança no ritmo devagar da música, como uma rede.
- **Dicas de adaptação:** Se a criança não gostar de ficar deitada, ela pode ficar sentada no centro do lençol ou até mesmo de pé, se preferir, apenas sentindo o movimento do tecido sendo puxado levemente.
- **Sugestão de variação:** Parar o balanço quando a música parar (como um "Estátua" relaxante).
- **Benefícios:** Integração vestibular (equilíbrio), acalma o sistema nervoso e promove vínculo afetivo.

Categoria 3:

Expressão Corporal

O foco aqui é o esquema corporal. Usamos a música para convidar a criança a explorar movimentos que ela normalmente não faria, desenvolvendo coordenação, equilíbrio e consciência espacial.

21. A Dança das Partes do Corpo



- **Objetivo:** Consciência corporal (esquema corporal).
- **Materiais:** Música infantil "Cabeça, Ombro, Joelho e Pé".
- **Passo a passo:**
 1. Cante a música de forma lenta e pausada.
 2. Toque em cada parte do seu corpo conforme a letra menciona.
 3. Incentive a criança a imitar o seu gesto no próprio corpo.
- **Dicas de adaptação:** Se a criança tiver dificuldade em tocar as partes do corpo, use adesivos coloridos na mão dela para ela olhar para onde está tocando.
- **Sugestão de variação:** Usar o espelho para que a criança veja você e ela mesma ao mesmo tempo.
- **Benefícios:** Noção espacial e identificação de partes do corpo.

22. Siga o Mestre Musical



- **Objetivo:** Imitação motora e contato visual.
- **Materiais:** Música rítmica de fundo.
- **Passo a passo:**
 1. Fique de frente para a criança.
 2. Faça um movimento simples no ritmo da música (ex: girar os braços ou bater palmas).
 3. Espere a criança repetir o seu movimento.
 4. Quando ela repetir, faça um movimento novo.
- **Dicas de adaptação:** Se a criança tiver dificuldade, faça o movimento pegando nas mãos dela (ajuda física) para que ela sinta a ação.
- **Sugestão de variação:** Trocar os papéis: deixe a criança ser o mestre e você a imita.
- **Benefícios:** Foco na imitação e engajamento social.

23. Caminhada dos Animais



- **Objetivo:** Propriocepção e regulação motora.
- **Materiais:** Nenhuma (opcional: imagens de animais).
- **Passo a passo:**
 1. Diga o nome de um animal (ex: elefante).
 2. Imita o andar do animal (lento, pesado, braços balançando) junto com uma música grave.
 3. Mude para um animal rápido (ex: coelho) e imite com pulinhos e música agitada.
- **Dicas de adaptação:** Se a criança não gosta de se movimentar muito, apenas faça o som do animal acompanhando a batida.
- **Sugestão de variação:** Use uma máscara ou apenas coloque uma foto do animal para ela associar.
- **Benefícios:** Diferenciação de ritmo e controle motor grosso.

24. A Dança das Fitas



- **Objetivo:** Rastreamento visual e movimento fluido.
- **Materiais:** Fitas de cetim presas em um palito ou apenas uma echarpe leve.
- **Passo a passo:**
 1. Coloque uma música instrumental e calma.
 2. Movimente a fita fazendo desenhos no ar (ondas, círculos).
 3. Incentive a criança a seguir o rastro da fita com os olhos e depois com o braço dela.
- **Dicas de adaptação:** Se a criança for muito agitada, use uma fita mais curta para limitar o raio de movimento.
- **Sugestão de variação:** Usar duas fitas (uma em cada mão) para trabalhar a bilateralidade.
- **Benefícios:** Integração visual-motora.

25. O Espelho Musical



- **Objetivo:** Conexão social e espelhamento.
- **Materiais:** Nenhuma.
- **Passo a passo:**
 1. Sente-se de frente para a criança.
 2. Combine que você será o "reflexo" dela.
 3. Faça os movimentos que a criança fizer, como se fosse um espelho, acompanhando o ritmo da música que estiver tocando.
- **Dicas de adaptação:** Comece com movimentos bem lentos e simples (tocar o nariz, balançar a cabeça).
- **Sugestão de variação:** Fazer caretas engraçadas acompanhando a música.
- **Benefícios:** Aumenta a empatia e o contato visual.

26. Balão de Ritmo



- **Objetivo:** Coordenação motora grossa e controle de força.
- **Materiais:** Um balão (bexiga) cheio.
- **Passo a passo:**
 1. Jogue o balão para cima.
 2. A criança deve tocar no balão para ele não cair, sempre no ritmo da música.
 3. Se a música for rápida, o balão deve ser batido rápido. Se lenta, batidas suaves.
- **Dicas de adaptação:** Se a criança tiver medo do barulho do balão, use uma bola de praia leve.
- **Sugestão de variação:** Tente manter o balão no ar sem usar as mãos (usando cabeça ou cotovelos).
- **Benefícios:** Ajuste de força e coordenação.

27. Estátua Animada



- **Objetivo:** Controle inibitório e autoconsciência.
- **Materiais:** Música animada.
- **Passo a passo:**
 1. Dance livremente.
 2. Quando a música parar, dê um comando de "pose" (ex: "pose de super-herói", "pose de árvore").
 3. A criança deve imitar a pose e ficar imóvel até a música voltar.
- **Dicas de adaptação:** Use cartões visuais com desenhos das poses para facilitar a compreensão.
- **Sugestão de variação:** Fazer poses que exijam equilíbrio (como ficar em um pé só).
- **Benefícios:** Autorregulação e tônus muscular.

28. A Caminhada na Linha



- **Objetivo:** Equilíbrio e planejamento motor.
- **Materiais:** Fita crepe no chão formando uma linha reta.
- **Passo a passo:**
 1. Cole a fita no chão.
 2. Ao som de uma música de marcha, a criança deve caminhar sobre a linha colocando um pé na frente do outro.
 3. Se ela sair da linha, ela deve voltar ao início ou dar uma batida de palma (o "erro" vira parte da brincadeira).
- **Dicas de adaptação:** Use fita bem larga ou desenhe pegadas no chão para guiar os pés.
- **Sugestão de variação:** Caminhar na ponta dos pés ou de costas.
- **Benefícios:** Equilíbrio dinâmico e organização espacial.

29. Batida e Salto



- **Objetivo:** Coordenação entre sistema auditivo e motor.
- **Materiais:** Um tambor ou uma lata.
- **Passo a passo:**
 1. Você dá uma batida forte no tambor.
 2. A criança deve dar um salto ou um passo para frente.
 3. Se der duas batidas rápidas, a criança deve dar dois pulinhos.
- **Dicas de adaptação:** Para crianças que não conseguem saltar, troque o pulo por uma palma ou um gesto de "joinha".
- **Sugestão de variação:** Inverter os papéis: a criança bate o tambor e você pula.
- **Benefícios:** Atenção sustentada e resposta motora rápida.

30. Abraço Musical



- **Objetivo:** Regulação sensorial e socialização.
- **Materiais:** Música calma.
- **Passo a passo:**
 1. Escolha uma música muito suave e tranquila.
 2. Quando a música começar, diga "Hora do abraço!".
 3. Dê um abraço na criança (ou incentive ela a abraçar um bicho de pelúcia) balançando suavemente no ritmo da melodia.
- **Dicas de adaptação:** Se a criança não gosta de contato físico, use um cobertor pesado para fazer o "abraço" nela (pressão profunda).
- **Sugestão de variação:** Abraço em grupo (pais e criança).
- **Benefícios:** Redução de ansiedade e conforto afetivo.

Categoria 4: Comunicação e Linguagem

O foco aqui é estimular a vocalização, o aumento do vocabulário, a estrutura de frases simples e, principalmente, a alternância de turnos (saber a hora de falar e a hora de ouvir).

31. Complete a Música



- **Objetivo:** Estimular a fala funcional e a antecipação.
- **Materiais:** Músicas muito conhecidas (ex: "O Sapo não lava o pé", "Atirei o pau no gato").
- **Passo a passo:**
 1. Cante uma música pausadamente, escolhendo uma palavra chave no final de cada verso.
 2. Ao chegar na palavra-chave, pare abruptamente.
 3. Faça uma pausa de 3 a 5 segundos, olhando com expectativa para a criança, incentivando-a a completar a frase.
- **Dicas de adaptação:** Se a criança não for verbal, peça para ela completar com um gesto (apontar) ou um som (bater palma) na hora certa.
- **Sugestão de variação:** Usar figuras que representem a palavra que falta e mostrá-las no momento da pausa.
- **Benefícios:** Intencionalidade comunicativa e memória auditiva.

32. Microfone Mágico



- **Objetivo:** Incentivar a vocalização e superar o medo do próprio som.
- **Materiais:** Um microfone de brinquedo (ou um rolo de papelão vazio).
- **Passo a passo:**
 1. Apresente o "Microfone Mágico" e diga que ele ajuda a voz a sair mais forte e bonita.
 2. Quando a criança segurar o microfone, faça sons simples (A, E, O) ou cante uma nota única.
 3. Incentive a criança a fazer qualquer som enquanto segura o objeto.
- **Dicas de adaptação:** Se ela não aceitar o microfone, comece usando-o apenas como um "objeto de interesse" na sua mão para que ela observe.
- **Sugestão de variação:** Grave a voz da criança no celular usando o microfone e toque para ela ouvir.
- **Benefícios:** Confiança na própria voz e fonação.

33. Eco de Vogais



- **Objetivo:** Consciência fonológica e articulação.
- **Materiais:** Nenhum.
- **Passo a passo:**
 1. Sente-se de frente para a criança, garantindo contato visual.
 2. Cante uma vogal com uma melodia simples (ex: um "A" bem aberto e musical).
 3. Espere a criança tentar imitar o som da sua boca e a melodia.
- **Dicas de adaptação:** Exagere o movimento da boca (abrir bem o "A", fazer o biquinho do "U") para que ela tenha um modelo visual claro.
- **Sugestão de variação:** Usar um espelho para ela ver a sua boca e a dela enquanto fazem o som.
- **Benefícios:** Articulação clara e imitação motora oral.

34. Caixa de Sons e Figuras



- **Objetivo:** Associar som, imagem e palavra.
- **Materiais:** Caixa com figuras de animais e os sons correspondentes gravados ou feitos por você.
- **Passo a passo:**
 1. Tire uma figura da caixa (ex: vaca).
 2. Faça o som do animal ("Muuu") e peça para a criança repetir.
 3. Se ela fizer o som, entregue a figura para ela guardar.
- **Dicas de adaptação:** Use figuras de alto contraste ou fotos reais (menos desenhos) para crianças que têm dificuldade em abstrair.
- **Sugestão de variação:** Coloque as figuras no chão e peça para ela pular na figura certa quando você fizer o som.
- **Benefícios:** Aumento de vocabulário e associação simbólica.

35. Nome Cantado



- **Objetivo:** Identidade e reconhecimento do próprio nome.
- **Materiais:** Nenhuma.
- **Passo a passo:**
 1. Crie uma melodia de 3 notas para o nome da criança (ex: "Fabrí-ci-o").
 2. Sempre que ela chegar ou iniciar uma atividade, cante o nome dela.
 3. Incentive-a a completar a última sílaba do nome.
- **Dicas de adaptação:** Use uma foto da criança junto com a música para reforçar a identidade visual.
- **Sugestão de variação:** Cantar o nome dos familiares também, para ela aprender a identificar quem é quem.
- **Benefícios:** Autoconhecimento e atenção ao nome.

36. Sim ou Não Musical



- **Objetivo:** Tomada de decisão e funcionalidade da linguagem.
- **Materiais:** Duas placas (uma com "Sim" e uma com "Não").
- **Passo a passo:**
 1. Pergunte algo que a criança gosta, mas cante a pergunta (ex: "Você quer... o doce?").
 2. Se ela quiser, ajude-a a pegar a placa do "Sim" enquanto canta "Siiim!".
 3. Se não quiser, pegue a placa do "Não" e cante "Nãooo".
- **Dicas de adaptação:** Use cores: Verde para Sim e Vermelho para Não.
- **Sugestão de variação:** Use sons diferentes (ex: som agudo para sim, grave para não).
- **Benefícios:** Funcionalidade da comunicação.

37. O Som dos Objetos (Onomatopeias)



- **Objetivo:** Produção de sons variados.
- **Materiais:** Objetos do cotidiano (copo d'água, telefone, chaves).
- **Passo a passo:**
 1. Faça o som do objeto (ex: "Poc" para o copo, "Trim" para o telefone).
 2. Incentive a criança a imitar o som.
 3. Use o objeto logo após o som para ela entender a relação.
- **Dicas de adaptação:** Se a criança tiver pouco repertório, comece com sons muito fáceis como "Bip" ou "Au-Au".
- **Sugestão de variação:** Criar uma música onde cada verso termina com uma onomatopeia.
- **Benefícios:** Desenvolvimento fonético.

38. Sopra-Som



- **Objetivo:** Controle respiratório (essencial para a fala).
- **Materiais:** Bolinhas de algodão, apito ou canudo.
- **Passo a passo:**
 1. Coloque a bolinha de algodão na mesa.
 2. Sopre a bolinha ao ritmo de uma música lenta.
 3. Incentive a criança a soprar para mover a bolinha no ritmo.
- **Dicas de adaptação:** Se a criança não consegue soprar, use um ventilador pequeno ou deixe ela empurrar com o dedo para acompanhar o ritmo.
- **Sugestão de variação:** Soprar uma vela (com supervisão extrema) ou um papel de seda.
- **Benefícios:** Fortalecimento dos músculos da fala.

39. Perguntas com Melodia



- **Objetivo:** Alternância de turnos.
- **Materiais:** Uma bola.
- **Passo a passo:**
 1. Role a bola para a criança enquanto canta "Como você está?".
 2. A criança deve receber a bola e tentar responder (mesmo que com um som ou gesto).
 3. Incentive-a a rolar a bola de volta para você enquanto canta a resposta.
- **Dicas de adaptação:** Se a criança não responder, dê a dica (ex: "Você está feliz?").
- **Sugestão de variação:** Usar um fantoche para fazer as perguntas.
- **Benefícios:** Habilidade social e diálogo.

40. Livro Cantado



- **Objetivo:** Narrativa e atenção compartilhada.
- **Materiais:** Um livro infantil simples e curto.
- **Passo a passo:**
 1. Em vez de ler, transforme a história em uma música com uma melodia simples.
 2. Aponte para as figuras enquanto canta.
 3. Pare em momentos de ação e peça para a criança fazer o som daquela página.
- **Dicas de adaptação:** Use livros sensoriais (com texturas) para manter o interesse.
- **Sugestão de variação:** Gravar a "música da história" para ouvir depois.
- **Benefícios:** Alfabetização e compreensão narrativa.

Categoria 5: Interação Social

O foco aqui é o "brincar com o outro". Queremos diminuir o isolamento e promover a alegria do compartilhamento, usando a música como o mediador dessa conexão.

41. Roda do "Olá" Musical



- **Objetivo:** Reconhecimento do outro e saudação.
- **Materiais:** Um chocalho ou um pequeno instrumento.
- **Passo a passo:**
 1. Sente-se com a criança (e outras pessoas, se possível) em círculo.
 2. Cante uma música de saudação simples (ex: "Olá, como vai você?").
 3. O chocalho deve passar de mão em mão no ritmo da música. Quem estiver com o chocalho deve fazer um som ou dar um aceno.
- **Dicas de adaptação:** Se a criança estiver em nível severo, o "olá" pode ser apenas um toque de mãos (high-five) ao invés do instrumento.
- **Sugestão de variação:** Usar uma bola macia que deve ser rolada para a pessoa ao lado, chamando o nome dela ao entregar.
- **Benefícios:** Pertencimento ao grupo, espera de turno e contato visual.

42. Túnel Musical



- **Objetivo:** Proximidade física e confiança no outro.
- **Materiais:** Um lençol grande ou tecido leve.
- **Passo a passo:**
 1. Dois adultos (ou um adulto e uma criança mais velha) seguram o lençol esticado para fazer um túnel.
 2. A criança deve atravessar o túnel ao som de uma música divertida.
 3. Quando a música para, o túnel "abaixa" gentilmente e a criança precisa parar.
- **Dicas de adaptação:** Comece com o túnel bem aberto e alto para evitar ansiedade de espaço confinado.
- **Sugestão de variação:** Colocar luzes (como pisca-pisca) dentro do túnel para tornar a experiência sensorial mais rica.
- **Benefícios:** Integração sensorial, confiança e quebra de barreira física.

43. Banda da Família



- **Objetivo:** Ação compartilhada e ritmo coletivo.
- **Materiais:** Utensílios de cozinha (panelas, colheres, potes).
- **Passo a passo:**
 1. Distribua um "instrumento" para cada participante.
 2. Estabeleça um ritmo simples (ex: 2 batidas fortes e 2 suaves).
 3. Incentive todos a tocarem juntos, olhando uns para os outros para manter o tempo.
- **Dicas de adaptação:** Se a criança for muito sensível a barulho, ela pode tocar um instrumento silencioso (ex: fitas coloridas balançando).
- **Sugestão de variação:** Um participante deve ser o "maestro" e indicar quando o grupo toca forte ou fraco.
- **Benefícios:** Socialização, trabalho em equipe e atenção compartilhada.

44. Passa a Bola (Ritmo e Vez)



- **Objetivo:** Espera de turno e coordenação.
- **Materiais:** Uma bola leve e música animada.
- **Passo a passo:**
 1. Coloque uma música e sente-se em frente à criança.
 2. Role a bola para ela no tempo do compasso (ex: a cada 4 tempos da música, rola a bola).
 3. Ela deve segurar a bola, esperar o ritmo e rolar de volta.
- **Dicas de adaptação:** Se a criança não devolver a bola, não force. Segure a mão dela e ajude-a a rolar a bola, mantendo o vínculo.
- **Sugestão de variação:** Usar uma música que fala de "passar" (ex: "Passa, passa, gavião").
- **Benefícios:** Respeito ao tempo do outro e foco compartilhado.

45. O Mestre do Som



- **Objetivo:** Liderança e seguimento de comando.
- **Materiais:** Nenhum.
- **Passo a passo:**
 1. Você começa sendo o mestre: faça um som ou movimento (ex: bater na coxa) e a criança imita.
 2. Depois de algumas rodadas, diga "agora é sua vez" e incentive a criança a fazer um som ou movimento para você imitar.
 3. O objetivo é a troca de papéis.
- **Dicas de adaptação:** Se ela tiver dificuldade em ser o mestre, faça a escolha por ela (ex: "Bate palma!", e ela bate).
- **Sugestão de variação:** Usar um chapéu de "mestre" que passa de cabeça em cabeça para sinalizar quem manda no som.
- **Benefícios:** Empoderamento e alternância de turno social.

46. Dança das Mãos Dadas



- **Objetivo:** Conexão física e empatia.
- **Materiais:** Música clássica ou infantil suave.
- **Passo a passo:**
 1. Dê as mãos para a criança.
 2. Balance as mãos suavemente no ritmo da melodia.
 3. Balance-se para frente e para trás, mantendo as mãos unidas.
- **Dicas de adaptação:** Algumas crianças não gostam de contato palma com palma; tente segurar apenas os pulsos ou usar um lenço entre as mãos.
- **Sugestão de variação:** Incluir mais pessoas na roda de mãos dadas.
- **Benefícios:** Regulação emocional através do toque afetivo.

47. O Trenzinho Musical



- **Objetivo:** Cooperação e alinhamento de grupo.
- **Materiais:** Nenhum.
- **Passo a passo:**
 1. Coloque a criança atrás de você segurando na sua cintura (ou ombros).
 2. Cantem juntos: "O trem maluco quando sai...".
 3. O trem deve parar em "estações" (objetos pela casa) e fazer um barulho diferente em cada parada.
- **Dicas de adaptação:** Se a criança não suportar o contato, ela pode andar ao seu lado seguindo o seu ritmo.
- **Sugestão de variação:** Mudar o "maquinista" do trem.
- **Benefícios:** Cooperação social e noção espacial.

48. Escuta e Passa (O Chocalho Viajante)



- **Objetivo:** Atenção ao outro e controle de impulsividade.
- **Materiais:** Um objeto sonoro (chocalho).
- **Passo a passo:**
 1. Com 3 ou mais pessoas, coloquem uma música.
 2. O chocalho deve viajar pelo círculo.
 3. Quando a música para, quem estiver com o chocalho faz um solo de 5 segundos.
- **Dicas de adaptação:** Se for apenas você e a criança, faça o "para" em tempos longos para dar segurança.
- **Sugestão de variação:** Quem está com o chocalho deve fazer uma careta engraçada.
- **Benefícios:** Paciência e controle de impulso.

49. O Baile dos Bichos



- **Objetivo:** Expressão social e criatividade.
- **Materiais:** Imagens de animais e música variada.
- **Passo a passo:**
 1. Mostre uma imagem de animal.
 2. Todos devem dançar como esse animal.
 3. Quando a imagem muda, a dança muda. O objetivo é todos dançarem "iguais" ao mesmo tempo.
- **Dicas de adaptação:** Use apenas dois animais inicialmente (ex: Pato e Urso) para não sobrecarregar.
- **Sugestão de variação:** Um participante escolhe o animal que todos devem imitar.
- **Benefícios:** Sintonia grupal.

50. O "Presente" Sonoro



- **Objetivo:** Reciprocidade social.
- **Materiais:** Uma caixa pequena com algo que faz som dentro.
- **Passo a passo:**
 1. Entregue a caixa para a criança ao som de uma música alegre.
 2. Quando ela abrir, faça uma expressão de alegria e cante: "Surpresa!".
 3. Incentive a criança a "dar" a caixa de volta para você ou para outra pessoa.
- **Dicas de adaptação:** O "presente" pode ser apenas um toque no tambor que ela faz para você.
- **Sugestão de variação:** A criança esconde um brinquedo e você precisa "achar" ao som de uma música que fica mais alta quando você chega perto.
- **Benefícios:** Troca social e generosidade.

Categoria 6: Relaxamento e Regulação Emocional

O objetivo destas atividades é reduzir a ansiedade, organizar o sistema sensorial e preparar o corpo e a mente para momentos de tranquilidade ou para o sono.

51. Massagem Rítmica



- **Objetivo:** Autorregulação e conforto sensorial.
- **Materiais:** Música clássica suave ou sons da natureza.
- **Passo a passo:**
 1. Peça para a criança deitar-se em um local confortável.
 2. No ritmo da música, use as mãos (ou uma bolinha de textura) para fazer pressões firmes e suaves nos braços e pernas da criança.
 3. Mantenha os movimentos lentos e constantes, acompanhando o compasso da música.
- **Dicas de adaptação:** Algumas crianças preferem apenas o toque leve, outras precisam de pressão profunda para se sentirem seguras. Teste o que ela aceita.
- **Sugestão de variação:** Usar um pincel bem macio em vez das mãos para uma sensação de cócegas suaves e relaxantes.
- **Benefícios:** Diminuição da ansiedade e aumento da consciência corporal.

52. O Sopro do Calmo



- **Objetivo:** Controle da respiração.
- **Materiais:** Bolhas de sabão e uma música tranquila.
- **Passo a passo:**
 1. Crie um ambiente silencioso e coloque uma música lenta.
 2. Sopre bolhas de sabão lentamente.
 3. Incentive a criança a observar as bolhas e, depois, a soprar também, de forma pausada, acompanhando o ritmo da melodia.
- **Dicas de adaptação:** Se a criança tem dificuldade em soprar, use um ventilador pequeno para ela ver as bolhas ou apenas a ajude a ver as que você faz.
- **Sugestão de variação:** Soprar uma pena ou um pedaço de papel de seda sobre a mesa.
- **Benefícios:** Oxigenação do cérebro e relaxamento muscular.

53. Pintura ao Som de Mozart



- **Objetivo:** Expressão emocional e foco.
- **Materiais:** Papel, giz de cera ou tinta de dedo e música clássica (Mozart).
- **Passo a passo:**
 1. Coloque uma música bem suave.
 2. Peça para a criança pintar livremente, mas o movimento deve ser "lento como a música".
 3. Se a música for muito calma, o traço deve ser contínuo e sem pressa.
- **Dicas de adaptação:** Use cores frias (azul, verde, lilás) que ajudam a acalmar o sistema nervoso.
- **Sugestão de variação:** Pintar com os olhos fechados, sentindo o papel.
- **Benefícios:** Redução da agitação psicomotora.

54. O Casulo Musical



- **Objetivo:** Conter a agitação através da pressão profunda.
- **Materiais:** Um cobertor pesado (ou várias mantas) e música de ninar.
- **Passo a passo:**
 1. Envolver a criança carinhosamente no cobertor, criando um "casulo" (deixando a cabeça livre).
 2. Coloque uma música com batidas lentas e constantes.
 3. Faça movimentos de balanço muito leves enquanto canta ou ouve a música.
- **Dicas de adaptação:** Certifique-se de que a criança se sinta segura e não presa. Se ela se agitar, libere-a imediatamente.
- **Sugestão de variação:** Deixar a criança dentro do "casulo" apenas ouvindo a música por 5 minutos.
- **Benefícios:** Sensação de segurança e organização sensorial.

55. Estrelas no Teto



- **Objetivo:** Foco visual e calma.
- **Materiais:** Lanterna (ou luzes de natal) e música de ninar.
- **Passo a passo:**
 1. Apague as luzes.
 2. Projete luzes ou use um objeto brilhante no teto.
 3. Acompanhe a luz com movimentos lentos enquanto a música toca. A criança deve seguir a luz com os olhos, sem mover a cabeça bruscamente.
- **Dicas de adaptação:** Se a criança tem medo do escuro, mantenha uma luz de presença acesa.
- **Sugestão de variação:** Mudar a cor da luz de acordo com a melodia.
- **Benefícios:** Foco visual e relaxamento.

56. Respiração do Urso



- **Objetivo:** Ritmo respiratório.
- **Materiais:** Nenhum.
- **Passo a passo:**
 1. Diga que o "urso" vai dormir.
 2. Inspire (pelo nariz) enquanto levanta os braços bem devagar (4 tempos).
 3. Expire (pela boca) enquanto abaixa os braços (4 tempos).
Faça isso com um som de "shhhhh" longo.
- **Dicas de adaptação:** Coloque a mão da criança na sua barriga para ela sentir o movimento da sua respiração.
- **Sugestão de variação:** Imaginar que você está enchendo um balão gigante com a respiração.
- **Benefícios:** Regulação fisiológica do estresse.

57. Oceano de Sons



- **Objetivo:** Relaxamento por som ambiente (ruído branco).
- **Materiais:** Gravação de som de ondas do mar.
- **Passo a passo:**
 1. Deite-se com a criança.
 2. Ouçam juntos o som do mar (que é um ruído branco natural).
 3. Peça para a criança sentir o movimento das mãos de vocês, subindo e descendo como se fossem as ondas.
- **Dicas de adaptação:** Use um ventilador se não tiver a gravação, o som constante ajuda muito a acalmar.
- **Sugestão de variação:** Usar almofadas azuis para "nadar" no oceano.
- **Benefícios:** Redução de estímulos auditivos perturbadores.

58. Relaxamento Progressivo (Tense e Solte)



- **Objetivo:** Percepção da tensão muscular.
- **Materiais:** Música calma.
- **Passo a passo:**
 1. Peça para a criança "ficar dura" como uma estátua (tensão) por 3 segundos.
 2. Quando a música mudar de tom ou parar, peça para ela "derreter" como gelatina (relaxamento total).
- **Dicas de adaptação:** Ajude a criança a contrair e relaxar partes específicas do corpo se ela não entender o comando geral.
- **Sugestão de variação:** Usar um bichinho de pelúcia para ele também "ficar duro" e "derreter".
- **Benefícios:** Consciência da tensão e liberação do estresse.

59. Suspiro Musical



- **Objetivo:** Liberar tensões.
- **Materiais:** Nenhuma.
- **Passo a passo:**
 1. A cada verso de uma música bem calma, faça um suspiro profundo ("ahhhhh").
 2. Incentive a criança a soltar o ar com você, deixando os ombros caírem.
- **Dicas de adaptação:** Faça uma expressão facial exagerada de relaxamento ao expirar.
- **Sugestão de variação:** Fazer o suspiro em diferentes volumes (do mais alto para o sussurro).
- **Benefícios:** Alívio imediato de tensão.

60. A Música do Sono



- **Objetivo:** Fechamento e rotina de sono.
- **Materiais:** Música de ninar favorita.
- **Passo a passo:**
 1. Esta atividade deve ser sempre a última.
 2. A criança deve estar em seu local de dormir.
 3. Toque a mesma música todos os dias. Ela deve associar essa melodia específica ao fim do dia e ao descanso.
- **Dicas de adaptação:** Use sempre a mesma playlist, a previsibilidade é o que traz segurança.
- **Sugestão de variação:** Diminuir a luz a cada vez que a música repetir.
- **Benefícios:** Criação de rotina e redução de ansiedade noturna.